



ASERTIVIDAD: CONOCIENDO MIS DERECHOS

La Asertividad, es la habilidad para expresar y defender tus derechos, sentimientos, deseos, ideas y opiniones sin dañar ni vulnerar los derechos propios ni de los demás. Permite expresar de forma clara, franca y amable nuestros sentimientos, intereses y deseos sin sentirnos culpables por ello.

¡¡Descubre tus derechos, respétalos, acéptalos y podrás inspirar a otros para que también lo hagan!!

www.centroemociones.es

1

DERECHO A SER EL PRIMERO

Respetar tu preferencia, ceder siempre a los demás y no expresar tus deseos, no te hace más cortés, sino que te aleja de tus preferencias.

2

DERECHO A COMETER ERRORES

Errar está en nuestra naturaleza, no te avergüences por tus errores, y defiende tu derecho a equivocarte.

3

DERECHO A CAMBIAR DE IDEA, OPINIÓN O ACTUACIÓN

Cambiar de ideas, creencias o convicciones no es traición a tí mismo, sino sinónimo de evolución y aprendizaje.

4

DERECHO A EXPRESAR CRÍTICAS

Tienes derecho a protestar por un trato injusto, siempre que lo hagas desde el respeto y no desde la rabia. Hacer una crítica dando criterios para el cambio.

5

DERECHO A SENTIR Y EXPRESAR DOLOR

Tienes derecho de expresar dolor ante personas que son importantes para tí si de verdad lo necesitas.

6

DERECHO A DECIR "NO"

Tienes derecho a negarte a una petición, sin sentirte culpable por ello, decir "no" no te hace desleal o egoísta, sino que es una muestra de respeto y amor propio.

7

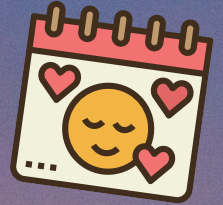
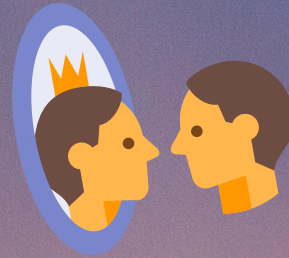
DERECHO A ESTAR SOLO

Tienes el derecho de poder estar sólo, aún cuando los demás deseen o necesiten tu compañía.

8

DERECHO A NO JUSTIFICARTE ANTE LOS DEMÁS

A veces es responder con un "no, gracias", es suficiente, sin necesidad de justificar tu elección.





ASERTIVIDAD: CONOCIENDO MIS DERECHOS

No olvides que todas las personas tienen los mismos derechos y no sólo tú. Ejerce tus derechos con libertad y respeta los derechos de quienes te rodeen. La asertividad es una habilidad que fomenta la seguridad en uno mismo, la empatía y el respeto a los demás.

¡¡Descubre tus derechos, respétalos, acéptalos y podrás inspirar a otros para que también lo hagan!!

www.centroemociones.es



9

DERECHO A NO RESPONSABILIZARTE DE LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS

Derecho a aceptar y respetar que hay responsabilidades que no nos corresponden porque no nos pertenecen.

10

DERECHO A NO ANTICIPARTE A LOS DESEOS Y NECESIDADES DE LOS DEMÁS

Tienes el derecho de no intuir lo que los demás sienten o necesitan,;conocer antes que anticipar.

11

DERECHO A SER TRATADO CON DIGNIDAD

Cuando sientas que no eres tratado con respeto y dignidad que mereces, tienes derecho a protestar por ello.

12

DERECHO A TENER TUS PROPIAS NECESIDADES

Tienes el derecho a velar por tus necesidades, y a respetar que son tan importantes como la de los demás.

13

DERECHO A EXPERIMENTAR Y EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS

Tienes derecho de comunicar tus vivencias, emociones y sentimientos así como a ser tu propio juez.

14

DERECHO A INTENTAR CAMBIAR LO QUE NO TE SATISFACE

Derecho a valorar tus necesidades, y tratar de cambiar aquello que no consiga satisfacerte, y si al final no se consigue, tener la satisfacción de haberlo intentado.

15

DERECHO A PEDIR LO QUE QUIERES O DESEAS"

Tienes derecho a pedir lo que desees y quieras a sabiendas de que puedas obtener un no como respuesta.



16

DERECHO A HACER MENOS DE LO QUE ERES CAPAZ DE HACER

Tienes el derecho a no ir al compás de las exigencias de los demás, ni las tuyas, no siempre puedes rendir al máximo.

17

DERECHO A DECIDIR QUE HACER CON TU CUERPO, TIEMPO Y PROPIEDAD

Tienes el derecho de decidir sobre tu propio cuerpo, tu tiempo personal y sobre todo aquello que hayas conseguido y sea de tu propiedad.



ESTRATEGIAS ASERTIVAS

La comunicación asertiva, se logra con la práctica, por eso, os animamos a poner en marcha algunas estrategias para comenzar a comunicarnos de manera asertiva

EXPRESAR SENTIMIENTOS Y SOLICITAR UN CAMBIO

1.Describimos sin condenar, el comportamiento del otro:

"Cuando tú haces..."

2.Describimos lo más objetivo posible el efecto que tuvo en mí el comportamiento de la otra persona:

"El resultado es que yo..."

3.Describimos nuestros sentimientos:

"Entonces yo me siento..."

4.Expresamos lo que se quiere de la otra persona:

"Preferiría o me gustaría que..."

EJEMPLO

REALIZAR PETICIONES

1.Específica qué es lo que quieres:

- Pido ayuda con..., quiero...,
- Cuando lo quiero...
- Dónde lo quiero...

2.Señala el momento y el lugar para realizar la petición:

"Teniendo en cuenta la situación...el mejor momento será cuando..."

3.Exprésate con mensajes completos (demandas, pensamientos, sentimientos y deseos) desde tu punto de vista:

"Cuando tu.... yo creo ... y me siento o tengo la impresión de... por tanto, lo que quiero es ..."

EJEMPLO



ESTRATEGIAS ASERTIVAS

La comunicación asertiva, se logra con la práctica, por eso, os animamos a poner en marcha algunas estrategias para comenzar a comunicarnos de forma asertiva

RESPONDER A LA CRÍTICA

1. Si te parece que la crítica es justificada y no quieres hablar sobre el tema:

- Reconocer "Tienes razón cuando..., quizás lleves razón cuando..."
- Repetir "Tendría que haber hecho/ dicho ..."
- Explicar "No lo hice porque...."

2. Si quieres que tu crítico sea tu aliado

"¿Qué crees que debería/podría hacer? ¿Podrías ayudarme a...?"

3. Pide clarificación y no admitas respuestas vagas:

"Bien, pero ¿Qué quieres exactamente? ¿Qué quieres decir cuando dices..."

EJEMPLO

RESPONDER ANTE EXPRESIONES AGRESIVAS

1. Hacer ver a la persona como se está comportando:

"Veo que estas (sentimiento) y no haces/dices/muestras ... ¿Podrías parar un momento y atender a cómo ...?"

2. Mostrarle como se podría comportar asertivamente

"Así no llegamos a ninguna parte, yo creo que..., que te parece sí...."

"No sería mejor que pudieramos...,

"Comprendo que mi actitud pueda.... pero yo también tengo derecho a expresar mis opiniones, así como tu también puedes hacerlo"

3. Posponer las respuestas:

"Pareces muy enfadado, es mejor que continuemos en otro momento"

EJEMPLO
